

であいながら
ささえ愛

おたがさま

～下諏訪町の支え合い活動を紹介します～

日常のお付き合いから、支え合い活動が始まります・・・

日頃から、ご近所さんと挨拶をしたり、お茶飲みやささまざまな活動に参加することは、

お互いに気かけ合ったり、支えたり支えられたりする日常の関係を育み、

多様な生活支援（支え合い活動）につながります。

「おたがいさま」では、下諏訪町に支え合い活動の輪がより広がっていく

きっかけとなればと考え、地域の「つどいの場」や

「支え上手さん」を紹介していきます。

地域のみなさまとともに 支え合い活動を推進します！！

ひとり暮らし世帯や支援が必要な人が増えている中、
地域住民、地域組織やボランティア、民間企業、医療・福祉などの
専門職が連携しながら、生活支援（地域の支え合い活動）を行っていくこと
が重要となっています。社会福祉法人 下諏訪町社会福祉協議会は、下諏訪町
から「下諏訪町生活支援体制整備事業」を受託して、生活支援コーディネーター
（地域支え合い推進員）を配置し、下諏訪町生活支援体制整備推進協議体と地域の
みなさまと協働しながら、下諏訪町の支え合い活動を推進していきます。

下諏訪町 下諏訪町社会福祉協議会





こうじん会

楽しく、美味しく、ポジティブにおしゃべりを

「こうじん会」は、御田町で長年厚仁薬局を営んできた茅野悦子さんの呼びかけで、地域の女性たちが月に一度集まり、おしゃべりを楽しむサークルです。厚仁薬局に買い物に来た時に、立ち話をする中で自然と親しくなり、その繋がりから、貸しスペース「ちおこば」を会場として開催しています。

茅野さんは「年を取ることも考えようでは、人生の収穫を楽しめる時期、家に閉じこもっていたらもったいない」と感じているそうです。会の始まりには、悪口やネガティブなことは封印して、「楽しい・面白い」をテーマに会話を楽しみましようと呼びかけ、それぞれの人生のいい話を聞きながら、気取らない会を楽しんでいます。

この日も、軽体操でリラックスをし、お菓子をつまみながらおしゃべりをしたり、懐かしい歌をみんなで歌ったり、賑やかに過ごしました。その中でも、武田節を歌った時には、武田節が得意なゲストもお呼びして、武田信玄についての歴史を学びつつ歌を楽しみました。

また、茅野さんは「おしゃべりと共に、美味しく食べる」ことも大切にしておられ、美味しいと話題のオムライスを囲みながら、笑顔あふれる会話が広がりました。茅野さんは毎月、集まりの内容や参加者の思いをまとめた「こうじんコミド通信」を書いて配布しています。その時々での出来事だけでなく、記事中に本の紹介も掲載し、参加者の興味を刺激しています。今後もみなさんの自由な雑談と、茅野さんのポジティブな思いと工夫が合わさり、活気ある交流の場を続けていきます。



皆さんの人生の良い話を
聞かせてくださいね



お口の体操もして
美味しくいただきます



サン サン ビレッジ 「SUNSUN VILLAGE」

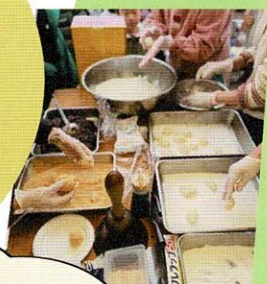
世代をつなぐ、あたたかな交流の場

湖畔町に誕生した「サンサンビレッジ」は、「地域で地域を支える」をテーマに、多世代が気軽に集い、交流できる場として生まれました。高橋幸二さんを中心に、移住者と地元の方々が協力しながら、リノベーションした広いスペースは、今後、カフェや子ども食堂としても活用されていく予定です。

昨年12月のオープニングイベントでは、マグロの解体ショー、コーヒー講座、革細工づくり、クラフト工作、りんご飴のふるまいなど、多彩な内容の催しが行われ、高齢者から子どもまでコタツやストーブを囲んで楽しみました。また、若い世代とシニア世代まで、分け隔てなく意見を出し合い、「餅つき大会をやりたいね」という声から、餅つきのベテランさんや必要な道具が集まり、年末には多くの参加者で賑わいました。

また、若い世代がシニア世代のお手伝いをする中で、生活の知恵を教わる場面も多く、世代を超えた学びと支え合いが生まれています。「地域のために何かしたいけれど、どう関わればいいのかわからない」というシニア世代も積極的に運営メンバーに入ってもらい、気軽に参加できるボランティアの場を作っています。

主役は参加者の皆さん、地域の幅広い世代の人々が集い、アイデアを持ち寄って運営しています。サンサンビレッジに集まる皆さんの笑顔や活気が、また新たなつながりを生み出しています。



みんなで作った
出来立てのお餅は格別！

子どもたちにとって
貴重な餅つき体験...





チグハグ体操で
皆さん大笑い

清水町ボランティアグループ あすなろ会

老若男女どなたでも歓迎！

清水町ボランティアグループあすなろ会では、清水町公会所で地域の方々が気軽に集える「みんなの居場所」を月一回程度開催しています。当会では、長年一回高齢者への配食活動を行ってきましたが、もっと活動の輪を広げられたらと、主に高齢者に呼びかけ、茶話会や軽い体操、物作り、ゲームなどをして楽しんでいます。季節に応じてお花見、クリスマス会や生活に役立つ講座なども聞いている。この日は認知症の理解を深める出張講座「認知症すごろく」に挑戦。マスをすすめながら認知症の症状の理解や相談窓口について学びました。

また「みんなの居場所・異世代交流」と題し、学校の長期休暇の平日には、子ども達を朝から夕方までお預かりし、高齢者やボランティアと楽しく過ごす活動もしています。体を動かすゲーム、昼食作り、水遊び、ガーデニングなど、準備から片づけまで一緒に体験してもらっています。さらに年一回、高齢者の見守りを目的に、町内全高齢者に手土産をお渡ししながら、声掛けをする訪問をしています。

現在、会員も増えており、約20人で活動しています。代表の方は、「活動を通して地域住民同士のコミュニケーション力を高め、地域のおたがいさまの心を育んでいきたい。それにはまず、ボランティア自身が楽しい活動、楽しい場所と思える活動を大切にしていきたいです。」と話しています。



皆さんで腕をふるって
お弁当作り！

違う角度・視点から、下諏訪町の暮らしを考える

しもすわ移住者座談会 を開催しました！
(共催：合同会社chioko)



下諏訪町に移住してこられた方は、この町での生活を
どう感じていらっしゃるのかなあ。
「下諏訪町での生活の魅力」や「困ったこと」など、
ざっくばらんに意見交換しました。

こんなご意見がありました！！

【魅力について】

- ・人があたたかい
- ・景色が良いところがたくさん
- ・地区のつながりがある
- ・程よい積雪量
- ・町歩きが楽しい
- ・おすそ分け
- ・温泉・足湯

【困ったこと】

- ・寒い・雪かき
- ・移動手段(車が必要)
- ・草取り・草刈り
- ・歩道が狭い、でこぼこ
- ・坂が多い
- ・運転マナー
- ・ゴミ出し

【アイデア】

よい積雪量×雪かき

- ・雪かきしたい人を集めて
雪かき隊を結成！
子どもと一緒に雪かきをして
終わったら雪遊びをする

町歩きが楽しい×ゴミ出し

- ・散歩をするついでにゴミ出し

「支え合い活動を広めたい」「つどいの場をやってみたい」
という想いを応援し、助成しています

つどいの場
がはじまるまで…

1 地域にはどんな集いの場があるのかな？調べてみましょう！

2 一緒に活動してくれる仲間を募集しましょう！

3 どんな集いの場にしようかな？内容を考えましょう！

4 参加を呼びかけましょう！！

5 集いの場開催！！

隣近所の関わり合いが希薄になってきている昨今、
「つどいの場」は、かけがえのない存在となってい

また、立ち上げや運営でお困りの方はご連絡ください。
生活支援コーディネーターと一緒に考えます！

1. 「つどいの場」「支え合い活動団体」
の立ち上げ費用助成 (上限 50,000 円)
2. 「つどいの場」の運営費用助成
(上限 36,000 円 ※参加人数によります)

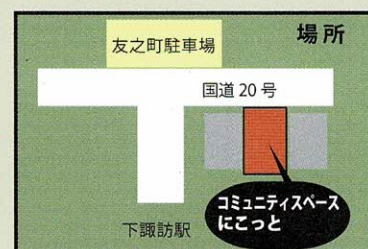
コミュニティスペースにこっと
をご利用ください！！



コミュニティスペースにこっとは、子どもから高齢者まで、誰もが気軽に集まれる場所として開設しています。お仲間との集まりや趣味の会などに、ぜひご利用ください。

入館無料

開所日	平日(祝日などを除く)
開所時間	午前10時～午後3時(お部屋の貸切はできません)
利用できる人	下諏訪町に在住または通勤通学している方
利用料	無料



駐車場は友之町駐車場をご利用ください

『ご近所の輪事業』を実施しています！

地域の助け合い活動の推進を目的に、
「身の回りのちょっとした困りごとを抱えている人」と
「ご近所でお手伝いできる人」をつなげる事業です。

活動時間

月曜日～金曜日 午前9時～午後5時まで

利用料金

30分程度につき 300円

※事前に、利用券をご購入いただきます。

※お手伝いしてくれる人(協力員)を探すまでに
時間がかかる場合がございますので、
予めご了承ください。



重い物を運んだり、
無理ができないところを
やってくれて助かる。



利用者さん



感謝されることが多く、
やりがいを感じています。



協力員さん

「ご近所の輪事業」の協力員さんを 大募集しています！！

協力員登録をお考えの方へ、説明会を開催しました！！

協力員の役割や内容についての説明会を開催しました。

福祉の現状や下諏訪町で多くみられる困りごと、事業内容についてご説明しました。

現在、30人が協力員としてご登録いただいています。

当事業について「詳しいことを聞きたい!」「協力できる!」という方は
ぜひ、社会福祉協議会(27-8886)にご連絡ください。



サイトに掲載する社会資源を、
随時募集しています。

「にこっとぐらしナビしもすわ」は、主に下諏訪町の
生活支援サービスや交流の場、困った時の相談機関
などを集約・掲載しているサイトです。

↓サイトはこちら



福祉サービス



買い物・外出



各種相談



医療・介護



生活応援



オルニコットちゃんファミリー

〈お問い合わせ〉社会福祉法人 下諏訪町社会福祉協議会

〒393-0092 長野県諏訪郡下諏訪町162番地4 (県営砥川住宅1階)

電話: 27-8886 FAX: 27-0890 メール: info@shakyo-shimosuwa.or.jp